Sel et bicarbonate pour laver la muqueuse nasale et sinusienne

Recette :

- Laver soigneusement puis rincer un récipient en verre d'environ 1 litre. Le remplir avec de l'eau minérale qu'il est inutile de faire bouillir.

-Ajouter 2 à 3 grosses cuillères à café de gros sel de cuisine (le sel de table peut comporter des additifs indésirables).

- Ajouter une grosse cuillerée de bicarbonate de soude.

- Remuer la solution avant chaque usage. La conserver à température ambiante et la renouveler chaque semaine.

Mode d'emploi :

Lavages de nez 2 à 3 fois par jour.

-Utiliser une poire à lavage d'oreille, une seringue de 30 ml ou un Waterpick.

-Verser un peu de la solution dans un verre propre. Eventuellement la réchauffer puis remplir la poire ou la seringue.

- Au-dessus d'un lavabo, injecter le produit dans chaque narine en dirigeant le jet horizontalement vers l'arrière de la tête puis verticalement vers son sommet.

-Dans les suites d'une intervention des sinus, faire un bain de sinus 'tête en bas', penchée vers l'avant (position de la 'prière Mahométane).

-Recracher ce qui arrive dans la bouche. Une sensation de brûlure peut apparaître sans toutefois être grave.

-Au cours d'un traitement par corticoïdes locaux, un lavage nasal à l'eau salée est nécessaire avant l'utilisation du produit pour améliorer son absorption nasale et sinusale.

Bénéfices :

L'eau salée débarrasse le nez des croûtes et autres débris. Elle chasse les liquides des muqueuses gonflées, ce qui les décongestionne, nettoie les orifices des sinus et améliore leur drainage et leur ventilation. Enfin, elle accélère l'élimination du mucus et le fonctionnement nasal. Le bicarbonate aide au délitement des croutes.